

Efectivo Octubre 2012

Programa WIC de Utah



Alimentos Autorizados por WIC



Nutrición para Vidas Saludables



UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Tabla de Contenido

Cereal Infantil, Alimento de Bebé, Fórmula Infantil	4
Leche, Queso, Huevos	5
Jugos	6-7
Frutas y Verduras Frescas	8
Frijoles, chícharos y lentejas, mantequilla de maní, pescado en lata	9
Cereales	10-13
Pan Integral, Tortillas, Arroz Integral	14-15

Antes de ir de compras:

- ✓ Localice una tienda autorizada por el programa WIC cerca de usted. Su clínica tiene una lista de estas tiendas.
- ✓ Lleve su paquete de identificación del programa WIC con usted cuando vaya de compras.
- ✓ Lea sus cheques cuidadosamente. Solamente úselos dentro del “primer día de uso” y el “último día de uso.”

Mientras compra:

- ✓ Escoja alimentos aprobados por el programa WIC que estén indicados en su cheque y en este folleto.
- ✓ Es su responsabilidad el saber cuáles alimentos puede comprar con los cheques del programa WIC.
- ✓ Separe sus alimentos WIC por cheques. Sepárelos también de sus otras compras.
- ✓ Si no puede encontrar algún artículo, hable con un representante o el encargado de la tienda.

Vales de valor en efectivo:

- ✓ No exceda el valor máximo impreso en su vale de frutas y verduras.
- ✓ Si el total de la compra de frutas y verduras es mayor que el valor máximo impreso en su vale, no podrá pagar la diferencia.
- ✓ Cada vale debe ser tratado como una transacción por separado.



Al momento de pagar:

- ✓ Tenga a la mano su(s) cheque(s) del programa WIC y su paquete de identificación del programa WIC y preséntelos al cajero cuando llegue a la caja registradora.
- ✓ Firme su cheque solamente después que el cajero haya escrito en él, el total del precio de la compra.
- ✓ Su firma en el cheque debe estar dentro del área señalada y debe coincidir con la firma en el paquete de identificación del programa WIC.
- ✓ Nunca debe pagar o recibir efectivo cuando use un cheque del programa WIC.
- ✓ Nunca debe devolver los alimentos del programa WIC a la tienda y cambiarlos por efectivo, crédito u otros artículos.
- ✓ Si usted no sigue las normas del programa WIC, la tienda puede cortésmente rechazar su transacción y referirle a usted a la clínica.
- ✓ Por favor, trate a los trabajadores de la tienda con respeto y cortesía. Usted puede esperar el mismo trato.
- ✓ Si usted tiene algún problema respecto a su experiencia al comprar, por favor hable con el gerente de la tienda o un empleado del programa WIC.

Marca de la Tienda/Etiqueta Privada: Una marca de la tienda (también llamada una etiqueta privada) se debe comprar cuando está indicada en el folleto de alimentos autorizados WIC. Algunos ejemplos de marcas de las tiendas/etiquetas privadas incluyen: Western Family, Kroger, Albertsons/Essential Everyday, Great Value, Market Pantry, Hy-Top, (cereales de Malt-O-Meal están autorizadas por esta definición), otras marcas de las tiendas/etiquetas privadas pueden estar disponibles. Si una tienda tiene más de una marca de la tienda/etiqueta privada entonces se puede comprar cualquiera de estos productos sin importar el precio. Si la tienda no tiene una marca de la tienda/etiqueta privada para el alimento de WIC, la marca más barata del alimento se puede comprar (por ejemplo, Skippy, Kraft, Meadow Gold, etc).

Solamente para cereal frío y jugo, el cliente de WIC debe comprar una marca autorizada de la tienda o etiqueta privada (Western Family, Kroger, Albertsons/Essential Everyday, Great Value, Market Pantry, Hy-Top, cereales de Malt-O-Meal están autorizadas por esta definición) y no se puede sustituir una marca reconocida (Kellogg's, General Mills, Post, Quaker Oats, Juicy Juice, Welch's, etc.) Si la Oficina Estatal de WIC determina que una tienda no puede obtener una marca de la tienda o etiqueta privada de cereal o jugo, una tarjeta por separado se le dará al participante de WIC que indique lo que se puede comprar en esa tienda.

Productos orgánicos: Los alimentos orgánicos no están permitidos excepto las frutas y verduras frescas.

Carta de alimentos especiales: Los alimentos que no aparezcan en este folleto solo se pueden comprar si la clínica WIC le da una "Carta de alimentos especiales/Special Food Letter." Esta carta debe ser impresa con el papel membretado del Departamento de Salud Estatal o local.

Cereal Infantil

Compre: Seco, caja de 8 oz

Gerber, Beechnut

- Oatmeal
- Rice
- Mixed Grain/Multigrain
- Barley
- Whole Wheat



No Compre: Con fórmula añadida, frutas, yogur, probiótico o DHA/ARA; Beechnut Good Morning, orgánico

Alimentos Para Bebés

Compre: Frutas simples o mezcladas y/o verduras simples o mezcladas

Frasco de 4 oz, Stage 2 (Etapa 2) y Stage 2 ½ Textures son permitidos

- Gerber, Beechnut



Paquetes de 2 cuentan como 2 frascos

Paquetes de dos de 4 oz

- Wal-Mart Parent's Choice
- Target Up & Up



Paquetes de dos de 3.5 oz

(únicamente si está impreso en el cheque)

- Gerber



No Compre: Verduras y frutas mezcladas, cenas, natillas, postres, orgánico, con: DHA/ARA, cereal, pasta, arroz, carne, azúcar, sal

Alimentos de Carne Para Bebés

Los alimentos de carne para bebés son un beneficio adicional para los infantes que estan solo amamantando.

Compre: Alimentos para bebé con carne variedad "solo un tipo de carne" con "broth" o "gravy" agregado

- Frasco de 2.5 oz
- Gerber, Beechnut



No Compre: Carne en palitos, cenas, orgánico, o con: DHA / ARA, pasta, arroz, verduras, azúcar, sal

Fórmula Infantil

Compre: El tamaño y la descripción impresa en el cheque



Leche

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

- Pasteurizada. Tamaño, descripción y contenido de grasa como lo indica el cheque.
- Leche sin lactosa, únicamente si está impreso en el cheque

No Compre: Con sabores, Skim Royale/Delight, sin pasteurizar, cruda

Queso

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

- Queso en bloque, doméstico. *Puede combinar diferentes tamaños para ajustar la cantidad impresa en el cheque*
- Cheddar (*mild, medium, or sharp*)
- Colby
- Colby Jack
- Longhorn
- Longhorn Colby
- Monterey Jack
- Mozzarella



No Compre: Deli, rebanado, rallado, dedos de queso, de grasa reducida, productos de queso/para untar

Huevos

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

- Medianos, blancos

No Compre: Marrones, de cría de campo, omega-3



Jugo

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

- Sin endulzar, 100% jugo; de un solo sabor
- El tamaño que indica el cheque
- Sabor regular o baja en sodio para jugo de tomate o verduras

No Compre: Jugos refrigerados (excepto jugo de naranja), cocteles, néctar, combinados, jugo de toronja blanca, envase de 59 oz

Jugos fortificados con calcio y jugo de arándano requieren una “Carta de Alimnetos Especiales/ Special Food Letter”.

Niños: envase de 64 oz

- Para el jugo de naranja el envase refrigerado de 64 oz es permitido.



Apple | Grape o White Grape | Tomato



Apple | Grape o White Grape | Pineapple | Grapefruit



Apple | Grape o White Grape | Pineapple | Grapefruit
Tomato o Vegetable | Orange



Apple | Grape o White Grape | Tomato o Vegetable
Orange



Apple | Grape o White Grape
Orange | Tomato o Vegetable
Pineapple



Apple | Grape o White Grape | Tomato o Vegetable

Mujeres: 12 oz, congelado



Albertsons/Essential Everyday:
Apple | Grape | Orange



Great Value: Apple | Grape
Grapefruit | Orange



Kroger: Grape | Grapefruit
Pineapple | Orange



Western Family: Apple | Grape
Orange



Hy-Top: Apple | Grapefruit | Orange

Frutas y Verduras



Compre: Cantidad en dólares que aparece en vale de valor en efectivo

- Frutas y verduras frescas enteras, cortadas o empacadas
- Salsa fresca sin azúcar o aceites agregados
- Productos orgánicos están permitidos

No exceda la cantidad en dólares que aparece en el vale

Precio por libra	Precio total para las frutas y verduras				
\$2.99	\$2.99	\$4.49	\$5.98	\$7.48	\$8.97
\$2.49	\$2.49	\$3.74	\$4.98	\$6.23	\$7.47
\$1.99	\$1.99	\$2.99	\$3.98	\$4.98	\$5.97
\$1.89	\$1.89	\$2.84	\$3.78	\$4.73	\$5.67
\$1.79	\$1.79	\$2.69	\$3.58	\$4.48	\$5.37
\$1.69	\$1.69	\$2.54	\$3.38	\$4.23	\$5.07
\$1.59	\$1.59	\$2.39	\$3.18	\$3.98	\$4.77
\$1.49	\$1.49	\$2.24	\$2.98	\$3.73	\$4.47
\$1.39	\$1.39	\$2.09	\$2.78	\$3.48	\$4.17
\$1.29	\$1.29	\$1.94	\$2.58	\$3.23	\$3.87
\$1.19	\$1.19	\$1.79	\$2.38	\$2.98	\$3.57
\$1.09	\$1.09	\$1.64	\$2.18	\$2.73	\$3.27
\$0.99	\$0.99	\$1.49	\$1.98	\$2.48	\$2.97
\$0.89	\$0.89	\$1.34	\$1.78	\$2.23	\$2.67
\$0.79	\$0.79	\$1.19	\$1.58	\$1.98	\$2.37
\$0.69	\$0.69	\$1.04	\$1.38	\$1.73	\$2.07
\$0.59	\$0.59	\$0.89	\$1.18	\$1.48	\$1.77
\$0.49	\$0.49	\$0.74	\$0.98	\$1.23	\$1.47

1 lb
1½ lbs
2 lbs
2½ lbs
3 lbs

Peso del producto en libras

No Compre: Congelados, enlatados, secos, decorativos, rostizados, empaques con pasta para untar o aderezos, bandeja de ensalada, hierbas y especias (véase más abajo), salsa con azúcar o aceite, salsa pasteurizada, papas blancas (por ejemplo., blancas, reinetas, yukon gold, nuevas, rojas, azules, moradas)

Las siguientes hierbas y especias no están permitidas: El anís, eneldo, perejil, albahaca, alholva, romero, laurel, rábano picante, salvia, comino, hierba de limón, ajedrea, perifollo, mejorana, el estragón, el cebollino, menta, tomillo, cilantro, orégano, vaina de vainilla, áloe vera



Frijoles y Lentejas

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

- Empaque seco de 1 lb (16 oz)
- Lata de 15-16 oz
- Black, Black-Eye Peas, Garbanzo, Great Northern, Kidney, Lentils, Lima, Navy, Pinto, Red, Split Peas, White

No Compre: Condimentados, mezcla de sopa de frijoles, mayocoba, frijoles mezclados, refritos, horneados, con carne, guisantes verdes enlatados, habas, ejotes de cera



Mantequilla de Maní

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

- Envase de 18 oz cremosa, crujiente o muy crujiente

No Compre: Con grasa reducida, con miel/mermelada, mantequilla de maní para untar, natural



Pescado Enlatado

El pescado enlatado es un beneficio adicional para las madres que están solo amamantando

Compre: Envase de 5 oz de atún estilo chunk light or salmón rosado, empacado en agua o aceite

- Atún: *Marca de la tienda/etiqueta privada
- Salmon: *Marca de la tienda/etiqueta privada

No Compre: Atún blanco sólido o atún de albacora blanco estilo chunk, salmón rojo, blueback, Atlántico, o estilo sockeye; bajo en sodio; estilo gourmet condimentado/sazonado; empaquetado

Cereal

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada (cajas de 12 oz o más). Cajas o bolsas en combinaciones iguales o menores a la cantidad indicada en el cheque. Puede comprar cereal caliente o cereal para bebés como parte de la combinación.

Ejemplo de combinación que no excede las 36 oz:



No Compre: Las cajas de cereales fríos menos de 12 onzas, con fruta añadida, bajo en azúcar

Estos cereales de la marca de la tienda/etiqueta privada cumplen con las guías federales del programa WIC para los contenidos de hierro y azúcar.



Essential Everyday: Bran Flakes | Nutty Nuggets | Toasted Oats | Frosted Shredded Wheat (bite-size) | Crunchy Oat Squares (Original Only) | Corn Flakes | Crispy Rice | Crunchy Corn Squares | Crunchy Rice Squares | Honey Oats & Flakes (Original o Almonds)



Great Value: Crunchy Honey Oats | Frosted Shredded Wheat | Bran Flakes | Corn Flakes | Crisp Rice | Crunchy Nuggets | Toasted Corn | Toasted Rice | Toasted Wheat | Crunchy Oat Squares



Hy-Top: Toasted Oats | Corn Flakes | Frosted Shredded Wheat (bite-size) | Crisp Rice

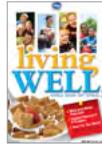


Western Family: Corn Flakes | Frosted Shredded Wheat (bite-size) | Corn Squares | Rice Squares | Wheat Squares | Toasted Oats | Wheat Bran | Oats & More (Original o Almonds) | Good Choice (Original)

Cereal caliente (Únicamente sabor regular)



Kroger: Rice Bitz | Corn Bitz
Toasted Oats | Corn Flakes
Frosted Shredded Wheat (bite-size;
Original, Blueberry o Strawberry)
Nutty Nuggets | Bran Flakes
Honey Crisp Medley (Original o Almonds)
Living Well



Western Family: Creamy
Wheat Farina | Instant
Oatmeal (solo paquetes)



Kroger:
Instant Oatmeal
(solo paquetes)



Hy-Top: Instant Oatmeal
(solo paquetes)



Market Pantry:
Instant Oatmeal
(solo paquetes)



Great Value: Instant
Oatmeal (solo paquetes)



Essential Everyday:
Instant Oatmeal
(solo paquetes)



Market Pantry: Frosted Shredded Wheat (bite-size;
Original o Strawberry) | Toasted Oats
Honey & Oat Mixers (Original o Almonds)



Malt-O-Meal: (Bolsas o Cajas)
Oat Blenders with Honey (Original o Almonds) Frosted
Mini Spooners (Original, Blueberry Cream o Strawberry
Cream) | Crispy Rice



Cream of Wheat: Whole Grain Cream of Wheat
Cream of Wheat Instant | Cream of Wheat 1 Minute
Cream of Wheat 2 1/2 Minute | Cream of Rice



Malt-O-Meal:
Original Hot Wheat Cereal
Creamy Hot Wheat Cereal



Quaker:
Instant Oatmeal
(solo paquetes)

Opciones de Granos Integrales

Pan Integral

Compre: Pan integral 100%, 16 oz



Wonder: Soft 100% Whole Wheat

Sara Lee: Classic 100% Whole Wheat, Soft & Smooth 100% Whole Wheat

Home Pride: 100% Wheat Bread

- Pan 100% integral de la panadería de la tienda autorizado por el WIC

No Compre: Panecillos, rolls, bagels, pan blanco



Don Pancho: Whole Wheat o White Corn



Mission: Whole Wheat o Yellow Corn



Carlita: Whole Wheat o Corn

Tortillas

Compre: Tortillas de trigo integral o de maíz, 14-16 oz



Ortega: Whole Wheat

La Burrita: Yellow Corn



Guerrero: Whole Wheat o White Corn

No Compre: Tortillas de harina blanca, tostadas, wraps, crudas



La Banderita: Whole Wheat o Corn

Arroz Integral

Compre: *Marca de la tienda/etiqueta privada

- Paquetes de 14-16 oz
- Regular, rápida cocción, instantáneo

No Compre: Cocinar en la bolsa (Boil-in-bag), listo para servir, sabores añadidos/condimentados





El Programa WIC Apoya la Lactancia

La Academia Americana de Pediatría recomienda la lactancia como el método de alimentación para bebés.

La lactancia es la forma natural de proveer los nutrientes necesarios para el sano desarrollo y crecimiento. Además, la lactancia protege contra infecciones y enfermedades.

La fórmula infantil aumenta el riesgo de infecciones y de obesidad en los niños.

De acuerdo con la ley federal y las políticas del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, sigla en inglés), se le prohíbe a esta institución que discrimine por razón de raza, color, origen, sexo, edad, o discapacidad.

Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame gratis al (866) 632-9992 (voz). Personas con discapacidad auditiva o del habla pueden contactar con USDA por medio del Servicio Federal de Relevos (Federal Relay Service) al (800) 845-6136 (español) o (800) 877-8339 (inglés). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

